



النظافة الشخصية للمرأة الحامل والتجهيزات للولادة

نصائح غذائية ,أنواع وفوائد الرياضة التي تستطيع ممارستها قبل الولادة







هل تؤثر النظافة الشخصية على صحة الجنين؟

نعم، فاهتمامك بنظافتك الشخصية سيجنبك الإصابة ببعض الأمراض التي تتسبب فيها البكتيريا والجراثيم، مثل التهابات المهبل وأمراض اللثة، فهي قد تعرض جنينك لبعض المشكلات الصحية وتعيق نموه.

في العناية بالنظافة الشخصية:

- إغسلي نفسكِ جيداً بعد الدخول إلى الحمام.
- إحرصي على الاستحمام في شكلٍ يومي.
- إغسلي يديكِ فور عودتك إلى المنزل وقبل تناول أي وجبة طعام.
- إحتفظي بمادة معقّمة داخل حقيبة يدك تأخذينها معك أينما ذهبت.
- حافظي على نظافة منطقة العانة واحرصي على أن تكون خالية من الشعر في كل الأوقات، وذلك حتى لا يصاب طفلكِ بأي التهابات.
- إستعيني بغسول خاص لتنظيف منطقتكِ الحساسة والحفاظ على درجة حموضة متوازنة داخل المهبل.

من أهم تجهيزات الولادة الخاصة بالأم

ا- نسخة من السجلات الطبية للأم، التي تحتوي على التاريخ الصحيّ للأم، أوراق التأمين الصحي، الفحوصات الخاصة بالحمل مثل تقاريرتحليل الموجات الفوق صوتيّة، وغيرها-

٢-الأوراق الثبوتيّة للأم، مثل إثبات الهويّة، بطاقة هويّة الموظف، البطاقة الصحيّة

٣-أهم الأغراض اللازم توافرها عند البقاء بالمستشفى، مثل ثوب قطنيّ مريح، بعض لوازم الاستحمام الأساسيّة مثل الشامبو، معجونالأسنان، فرشاه الأسنان، المناديل المبللة، فوط صحيّة. أهم الأغراض اللازم توافرها للعودة الى المنزل، مثل ملابس فضفاضة مريحة منالسهل ارتداؤها بسهولة بعد الولادة ، ملابس داخليّة قطنيّة ومريحة، وغيرها

تجهيزات الطفل

ا-حفاضاتٍ قطنيّة لعددٍ لا يقل عن الثلاثة عشر حفاضة

٢-مجموعة من ملابس الخاصة بالطفل حديث الولادة، ويُفضل أن يكون ذو نوعيّة قطنيّة وذات حجم مناسب، مع إحضار عدد من الطبقات الإضافيّة اذا كانت الولادة في فصل الشتاء

٣-تجهيز بطانيّة للطفل مع التأكد من نوعيتها الجيده

٤-تجهيز منشفة ناعمه

٥-إحضار قبعة واحدة، مع زوجان من الجوارب وزوجان من القفازات

٦- إحضار كرسي الطفل الخاص بالسيارة، حيث أنّه مهمٌ جدًا لحماية الطفل، ويجب القيام بتثبيته قبل الخروج من المستشفى

وزارة الصحة
Ministry of Health



نصائح غذائية للمرأه قبل الولادة

إحرصي


خمس حصص من الـفواكـه والخضراوات.


النشـويات مـثـل: الأرز البني والخبز المصنوع من الحبوب الكامله.


مـشـتـقـــات الألـبـان القليلة الدسم : مثل الزبادي والحليب .


البروتينات: مثل اللحوم الخاليه من الدهون والبقوليات


الإكثار من الألياف.

تجنبي

الإكثار من الكافيين

الإكثار من تناول التونه


الإكثار من فيتامين أ


الأسماك واللحوم النيئه

فوائد الرياضة قبل الولادة

. بإمكانك ممارسة الرياضة بعد إستشارة طبيبك

١- تقليل لام الظهر والحوض
٢- الوقاية من الإمساك
٣- ضبط ضغط الدم
٤- تهيئة الجسم للولادة
٥- تنشط الدورة الدموية

أفضل انواع الرياضة

اليوغا - السباحة - المشي
القرفصاء

